

MARGARET MOOREOVÁ  
EDWARD PHILLIPS  
JOHN HANC



# VYZNEJTE SE VE SVÝCH EMOCÍCH

A VYUŽIJTE JE  
NA MAXIMUM

Bizbooks®

# Vyznejte se ve svých emocích

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

**Margaret Mooreová, MBA, Eedward Phillips, MD, John Hanc**  
**Vyznejte se ve svých emocích – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**

MARGARET MOOREOVÁ, MBA  
EDWARD PHILLIPS, MD  
JOHN HANC

# **Vyznejte se ve svých emocích**

---

## **a využijte je na maximum**

**BizBooks**  
**Brno**  
**2017**

# OBSAH

|                                                              |         |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| Úvod                                                         | 5       |
| 1 Devět členů vaší vnitřní rodiny – a jedno vědomé já        | 27      |
| 2 Kdo je kdo vaší vnitřní rodiny                             | 55      |
| 3 Seznamte se se svými emocemi                               | 71      |
| 4 Poradce pro nezávislost                                    | 89      |
| 5 Poradce pro správu těla                                    | 109     |
| 6 Poradce pro sebedůvěru a Poradce pro stanovování standardů | 121     |
| 7 Poradce pro dobrodružství                                  | 143     |
| 8 Poradce pro kreativitu a výkonnostní poradce               | 165     |
| 9 Vztahový poradce                                           | 183     |
| 10 Poradce pro smysl života                                  | 201     |
| 11 Principy mnohočetnosti                                    | 219     |
| <br>Poděkování                                               | <br>233 |
| Kdopak to mluví?                                             | 235     |
| Odkazy a zdroje                                              | 241     |
| O autorech                                                   | 257     |
| Řekli o knize Vyznejte se ve svých emocích                   | 260     |

# ÚVOD

Položte si následující otázku: jak velké si děláte starosti, jak moc jste ve stresu?

- A. Nejsem ve stresu, jsem klidný a vyrovnaný. Mám dojem, že sobě a svým potřebám dobře rozumím. Vím, čeho chci dosáhnout, a jsem na správné cestě. Bez obav!
- B. Myslím, že mám všechno pod kontrolou, ale občas mám špatný den – stoupne mi krevní tlak, náladu mám pod psa a jsem připraven vylít si zlost na prvním, kdo mě nepustí do dveří!
- C. Amok, šílenství, chaos – tak bych popsal svůj stav. Jsem pořád ve stresu... doma, v práci, dokonce i na dovolené! Jsem roztěkaný, nervózní, snadno se rozruším... a hlavně jsem pořád, pořád ve stresu! Pomoc!

Ať už jste vybrali odpověď A, B nebo C, tato kniha je právě pro vás! Než vám vysvětlíme, proč tomu tak je, pojďme ještě na několik dalších otázek a jedno vysvětlení.

*Stres* je pojem, který je dnes užíván velmi často. Pokud jste stresovaní, můžete k tomu mít dobrý důvod – možná jste právě prožili nepříjemný rozvod, možná jste přišli o práci, možná jste přestáli nějakou jinou osobní či pracovní krizi. V takovém případě je stres logickým důsledkem. Pocit, že jste ve stresu, však může být také projevem hlubších potíží. Třeba se tak cítíte proto, že máte dojem, že se váš život neubírá správným směrem nebo že svůj potenciál nevyužíváte naplno. Podobnými stavy dnes trpí řada lidí.

Zkusme společně zjistit, jak přesně se v tuto chvíli cítíte. Položte si následující otázku: jak často jste se za posledních třicet dní cítili takto?

1. Veselí
2. S dobrou náladou

3. Velice šťastní
4. Klidní a vyrovnaní
5. Spokojení
6. Plní života

U každého z bodů můžete odpovědět:

- A. Neustále
- B. Občas
- C. Téměř nikdy

Kolikrát jste vybrali A? Ani jednou? Volili jste hlavně B a C? Pak byste *rozhodně* měli číst dál. Pojďme na poslední otázku (nebo spíše dvě). Tyto otázky nám pomohou dostat se k jádru věci.

Máte dojem, že žijete naplno? Cítíte se vytížení, překonáváte výzvy, a přitom jste většinu času klidní a spokojení?

- A. Ano, můj život je jako loď, která doslova letí po hladině, děkuji za optání.
- B. Můj život je jako loď, která nabrala dost vody. Pohrává si s ní vítr, ale ještě se drží na hladině.
- C. Můj život je jako loď, která se potopila. Jsem na dně.

Toto byla (alespoň pro tuto chvíli) poslední otázka. Pokud jste často volili odpovědi B a C, jste na tom podobně jako většina Američanů. Když to řekneme trochu jinak – neprospíváte, spíše jen přežíváte, a možná dokonce chřadnete.

S touto knihou to však můžete změnit. Naučí vás, jak se lépe vyrovnávat se stresem a jak zvládat chaos a šílenství, nabízí toho ale daleko víc. Tato kniha – a zcela revoluční teorie, o níž se opírá – vám pomůže prospívat, prosperovat a *vznášet se v oblacích*.

Jak se tam nahoru můžete dostat? Nejprve musíte nahlédnout do svého nitra.

## JAK MÍSTO PŘEŽÍVÁNÍ ČI CHŘADNUTÍ PROSPÍVAT

Jak přesně vymezit *emocionální pohodu*? Znamý americký sociolog Corey L. M. Keyes z Emory University napsal v roce 2002 článek s názvem „The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life“ („Škála mentálního zdraví: od chřadnutí k prospívání“), v němž rozebral různé definice *mentálního zdraví*. Keyes došel k závěru, že lidé, kteří podle dostupných údajů prospívají nejlépe, mají s ostatními silné a dobré vztahy, vědí, kam v životě směřují, jsou schopni přizpůsobit si své prostředí tak, aby vyhovovalo jejich potřebám, a mají vnitřní motivaci, díky níž si svůj život do jisté míry určují sami.

Zjistil také, že tito lidé mají rádi většinu částí své osobnosti. (Ano, opravdu mluvíme o *částech*, množné číslo je zde na místě. K této důležité skutečnosti se vrátíme později.) Lidé, kteří prospívají, mají dále pocit, že nějak pomáhají společnosti jako takové a že jsou její součástí; dokážou se také přizpůsobit případným změnám a jsou ochotni to v případě potřeby udělat.

„Prospívat znamená být plný pozitivních emocí,“ píše Keyes. „Znamená to, že jsme vyrovnaní a spokojení po psychické i sociální stránce.“ Stav chřadnutí je pak podle Keyese spojen „s pocity prázdnoty a stagnace, s přežíváním života plného tichého zoufalství“. Lidé, kteří chřadnou, své životy většinou popisují jako „prázdnotu... prázdnotu skořápku... nicotu“.

Američané si od počátku jednadvacátého století prožili téměř patnáct let války a prošli velkou ekonomickou krizí; museli se vyrovnávat s čím dál polarizovanějším politickým prostředím a se vzrušujícími, zároveň však i potenciálně nebezpečnými novými technologiemi. V tomto století se mnoho lidí uskrovnilo co do snů a přání – vývoj zrcadlí zvyšující se nezaměstnanost. V tuto chvíli si pravděpodobně můžeme dovolit prohlásit, že pokud by o sobě Američané měli říct, jestli prospívají, nebo chřadnou, větší část by si vybrala druhou možnost. Mnoho průzkumů naši domněnku potvrzuje, k podobným závěrům došel i každoroční průzkum Gallup-Healthways Well-Being Index, který v roce 2010 zjistil, že „emoční zotavení Američanů [je v důsledku vleklé ekonomické krize] stále v nedohlednu“. Tento stav výzkumníci (nepřekvapivě) přičetli na vrub zvyšující se ekonomické nejistotě a zdravotním problémům.

Možná máte také pocit, že chřadnete. Nebo se nacházíte někde uprostřed – máte pocit, že zkrátka přežíváte. Nějak se protloukáte životem, snažíte se využít každé příležitosti, ale rozhodně nejste plní pozitivních emocí. A v žádném případě neprospíváte.

Cílem této knihy je pomoci vám dostat se na místo, kde byste *prospívali*. Pokud prospíváte, jste nejproduktivnější, nejvíce se vám daří. A čím víc budete prospívat, tím lépe bude fungovat váš mozek, což následně zvýší vaši kreativitu, vynalézavost a otevřenost. Pokud prospíváte, daří se vám lépe v práci i doma. Jste zdravější. Dokážete si život více užít. Když prospíváte, jste méně stresovaní, protože máte větší důvěru sami v sebe a lepší sebekázeň. Když prospíváte, vnitřní chaos je spoután vyrovnanou a sebejistou myslí.

Jak tedy přestat chřadnout nebo přežívat, jak se zvednout ze země a dosáhnout onoho vznešeného stavu prospívání? Vyhrát v loterii? Být povýšen v práci? Najít tu pravou nebo toho pravého?

Ano, to všechno vám může pomoci, jsou to však jen vnější faktory, které jsou mimo vaši kontrolu – stejně jako nemáte žádný vliv na světový mír, globální oteplování, dopravní zácpy nebo krachy na burze, neovlivníte ani tyto věci. Opačně to však funguje – vše, co jsme vyjmenovali, na vás může mít silný krátkodobý i dlouhodobý vliv.

Daleko jistější cestou, jak vytouženého prospívání dosáhnout, je zaměřit se na *sebe* – na své emoce a potřeby, na to, co vás pohání, co vás motivuje. Na všechny stránky či části vaší osobnosti. Sebekázeň a sebekontrola je totiž klíčem ke zmírnění stresu a ovládnutí chaosu.

Když se nad tím zamyslíte, dává to smysl. Je přece očividné, že nemůžete ovlivnit, co vám dnes řekne či co udělá váš nadřízený. Nemáte kontrolu nad tím, jaká nová technologie se letos objeví na trhu, ani nad tím, jestli se s ní kvůli své práci nebudete muset naučit pracovat. Neovládáte počasí ani světové trhy, nemůžete ovlivnit události doma ani v zahraničí. Vždyť nemáte plnou kontrolu ani nad tím, co se děje pod vaší vlastní střechou! (Rodiče náctiletých nám jistě dají za pravdu.) To všechno jsou *vnější* faktory.



Můžete však ovlivnit něco jiného – sami sebe. A jakkoli by bylo jednodušší hledat řešení problémů vně – víc peněz, víc času, víc jídla, víc čehokoli – víte, že tam není. Je ve vás, *uvnitř vás* (zde si prosím lehce poklepejte na hlavu). Právě tam jsou všechny odpovědi, právě tam se skrývá tajemství šťastnějšího, produktivnějšího a pozitivnějšího života, který zahrnuje méně stresu.

A platí to skutečně pro každého – i když máte pocit, že jste velmi produktivní a vyrovnaní a že vám jde všechno skvěle od ruky, vyzkoušejte některá doporučení z naší knihy a uvidíte, že se budete cítit ještě lépe.

Nabídneme vám různé příklady, jak může takové prospívání vypadat – jak se místo plahočení vznášet, jak se vymotat z bludiště života, jak létat mezi oblaky, jak naplno využít svůj potenciál, jak ze sebe dostat to nejlepší. Prospívání je stav, kdy jste schopni zvládat různé nepříjemné situace a události, aniž by vás zarazily v rozletu.

Ano, tohoto stavu můžete dosáhnout i vy a my vám v tom pomůžeme. Ukážeme vám, jak roztáhnout křídla a prospívat.

Nejprve se ale podívejme, v jaké výškové hladině se právě teď nacházíte, jak jste v tuto chvíli spokojeni se svým životem.

### ***Prospíváte, přežíváte nebo chřadnete?***

Zjistíte to pomocí následujících deseti výroků. Přečtěte si postupně každý z nich a rozhodněte, jak moc je pro vás pravdivý, jak blízko má k vašemu životu. Po každém výroku následuje škála s možnými odpověďmi – body, které v průběhu tohoto cvičení získáte, si počítejte.

Mám pocit, že o tom, jak budu žít svůj život, rozhoduji sám.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Jsem spokojený se svým životem. (Jelikož přesnost je u tohoto cvičení důležitá, podívejme se, jak *spokojenost* definuje jedenácté vydání Merriam-Websterova akademického slovníku: spokojenost je „naplnění touhy nebo potřeby“.)

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Mám pocit, že můj život má smysl, že vím, kam směřuji.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Práce, kterou dělám, mě naplňuje.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Mé vztahy s ostatními jsou dobré, jsou to vztahy založené na péči, úctě, spolupráci a vzájemném respektu.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Jsem schopen své emoce vnímat a prožívat, aniž bych se jimi nechal ovládat.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Všímám si, jak mé emoce ovlivňují mé myšlenky a mé chování.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Když prožívám negativní emoce, jsem schopen nadhledu – dokážu je vnímat, aniž bych se jimi nechal ovládat.

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Zažívám množství pozitivních emocí (například veselost, spokojenost, radost, energičnost, optimismus, vzrušení).

- Téměř vždy nebo vždy (5 bodů)
- Často (4 body)
- Někdy (3 body)
- Spíše výjimečně (2 body)
- Téměř nikdy nebo nikdy (1 bod)

Vím, co mi pomáhá prospívat. (Jedenácté vydání Merriam-Websterova akademického slovníku definuje *prospívání* jako „rychlý, překotný růst, vzkvétání“.)

- Rozhodně souhlasím (5 bodů)
- Víceméně souhlasím (4 body)
- Nevím, ale spíše souhlasím (3 body)
- Spíše nesouhlasím (2 body)
- Rozhodně nesouhlasím (1 bod)

Nyní všechny body sečtěte. Pokud jste získali celkem 40 a více bodů, prospíváte. Gratulujeme! Pokud jste získali 39 nebo méně, přežíváte, nebo dokonce chřadnete (sami víte, co váš život vystihuje lépe).

Pamatujte na to, že tento test je pouze návodem, rozhodně se nejedná o oficiální zhodnocení vašeho mentálního zdraví. Jde především o to, abyste se zamysleli nad svou situací a uvědomili si, co vám pomáhá prospívat. Tato kniha může být užitečná každému, a to bez ohledu na to, kolik bodů jste v testu získali. Pokud přežíváte nebo chřadnete, pomůžeme vám naplno využít váš potenciál a začít prospívat. A pokud už prospíváte, pomůžeme vám, abyste se vznášeli ještě výš.

## MENTALITA PŘEŽÍVÁNÍ

Když se nám nedaří, když jsme v depresi, když přežíváme, můžeme snadno podlehnout dojmu, že všem ostatním se vede skvěle. Že jsme jedněmi z mála lidí, kteří jsou pořád ve stresu, kteří mají pocit, že se v životě ztratili, že jejich život nikam nesměruje, že se nikam neposouvají.

Není to tak. Již zmiňovaný Corey Keyes ve své studii o škále mentálního zdraví odhaduje, že jen zhruba 17 procent Američanů má pocit, že skutečně prospívají. Na opačném konci spektra bychom podle něj našli 26 procent Američanů – ti jsou v depresi a chřadnou. Zbýlých 57 procent by o sobě prohlásilo, že přežívají.

Tato statistika je poněkud depresivní. Jak jsme ale naznačili, ze stavu chřadnutí a stagnace se lze dostat. Existuje způsob, jak zmírnit stres a lépe ovládat

chaos. Existuje způsob, jak prospívat. Pojďme si představit tým, který vám s přechodem od přežívání k prospívání pomůže.

Margaret Mooreová, nebo také koučka Meg, je spoluzakladatelkou Institutu koučování při McLean Hospital, nemocnici, která spolupracuje s lékařskou fakultou Harvardovy univerzity. Mooreová působí ve dvou oborech – založila a řídí společnost, jež se zaměřuje na biotechnologie a na neurovědu, a pracuje rovněž jako koučka a trenérka osobního rozvoje. Coby zakladatelka a výkonná ředitelka společnosti Wellcoaches Corporation se již od roku 2000 zasazovala o vytvoření celonárodních standardů pro profesionální kouče působící v rámci systému zdravotní péče. Mooreová se svým týmem vyškolila deset tisíc zdravotnických pracovníků a pomohla jim, aby se stali kouči; tyto lidi pak koučovali stovky tisíc klientů, a pomohli jim tak k lepšímu zdraví a ke kvalitnějšímu životu.

„Snažím se v životě hlavně o jednu věc,“ říká Meg často při přednáškách. „Pomocť lidem, aby prospívali.“

Koučka Meg je odbornicí na usnadňování změn, zvláště v případech, kdy jsou tyto změny těžké; vždy pomáhá lidem dělat takové změny, díky nimž pak mohou prospívat. Při čtení této knihy můžete Meg považovat za vaši osobní koučku, za člověka, jenž vám pomůže opustit mentalitu přežívání, dospět ke šťastnému a produktivnímu životu a prospívat.

Spoluautorem knihy je doktor Edward Phillips, zakladatel a ředitel Institutu lékařství a životního stylu při Spaulding Rehabilitation Hospital, nemocnici, která rovněž spolupracuje s lékařskou fakultou Harvardovy univerzity. Doktor Phillips na této fakultě přednáší o rehabilitační a fyzikální medicíně. Je také předsedou vzdělávací komise celosvětové iniciativy Exercise is Medicine („Pohyb je lék“) a členem rady American College of Sports Medicine (americká vědecká organizace zaměřená na sportovní medicínu). Spolu s Institutem lékařství a životního stylu obdržel doktor Phillips významné ocenění za přínos zdravotnictví, jež mu udělila Rada pro fyzickou zdatnost, sporty a výživu (tuto Radu zřizuje přímo prezident USA).

Ačkoli tato kniha není primárně zaměřena na fyzickou zdatnost nebo tělesné zdraví, životní styl je důležitý jak pro fyzické, tak pro psychické zdraví. Mnoho

lidí, kteří si dokáží poradit se stresem a zkrotit chaos moderního života, jsou úspěšní právě díky aktivnímu životnímu stylu. Doktor Phillips, jemuž pacienti říkají doktor Eddie, byl mnohokrát svědkem pozitivních změn spojených s pravidelným fyzickým pohybem, zdravou stravou nebo náročným úsilím, jež je nevyhnutelně spojeno se zotavením po vážném úrazu nebo nemoci.

„Nejspokojenější jsem tehdy, když své pacienty dokážu přivést ke zdraví a vitalitě, a to bez ohledu na jejich aktuální stav,“ říká doktor Eddie. Snaží se, aby svým pacientům pomohl dosáhnout optimálního zdraví, a právě tyto jeho zkušenosti pomohly upravit a vylepšit poznatky a doporučení v této knize.

Naším třetím spoluautorem je uznávaný a oceňovaný spisovatel John Hanc, autor čtrnácti knih, mezi něž patří i předchozí kniha koučky Meg, bestseller *Organize Your Mind, Organize Your Life* („Uspořádejte si svou mysl, uspořádáte svůj život“, česky dosud nevyšlo).

Náš tým vám dá návod, jak zkrotit chaos, naplnit svůj potenciál a prospívat. Naučíme vás, jak sami sobě lépe naslouchat, díky čemuž pak lépe pochopíte své potřeby a zjistíte, co vám brání v rozletu.

Nejprve se však musíme ponořit do nové psychologické teorie, která se zaměřuje na lidské emoce a na to, proč a jak se vůbec vyvinuly.

## NASLOUCHEJTE HLASŮM

V průběhu evoluce člověka se u našich předků rozvinuly přirozené potřeby, popudy, hodnoty, schopnosti a silné stránky. Právě ony se ukázaly jako důležité, právě ony nám v pravěku a později umožnily přežít. A jsou v nás stále – vědci nedávno zjistili, že právě ony významně ovlivňují naši celkovou pohodu a kvalitu života a právě ony nám umožňují fungovat naplno.

Během evoluce se tyto aspekty naší osobnosti pravděpodobně staly *oddělenými částmi*, kterým se také říká *dílčí osobnosti*. Tyto oddělené části mají různé záměry, jež se projevují buď jako charakteristické emoční stavy, nebo jako hlasy. Ano, čtete správně. Hlasy. Pojďme si ujasnit jednu věc. Nepřirovnáváme vás k masovému vrahovi, který se u soudu hájí tím, že v hlavě slyšel hlasy, jež ho k vraždám nabádaly. To se stává jen v detektivkách a v televizních dramatech.

Snažíme se vyjádřit něco jiného – neustálý vnitřní monolog naší mysli je ve skutečnosti rozhovorem těchto oddělených částí. Jinými slovy, každá osobnost má různé stránky, různé části.

V psychologii se tato myšlenka objevila už dříve. Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, rozdělil lidskou psychiku na tři části – ego, superego a id. Každá z těchto částí podle něj představovala rozdílné stránky naší osobnosti, rozdílné potřeby a rozdílné pudy.

Psycholog Richard Schwartz se posledních dvacet pět let zabýval vnitřními rozhovory, jež spolu vedou jednotlivé části naší mysli. Psychologové vyškolení v práci s jeho psychotherapeutickým modelem systémů Vnitřní rodiny lidem pomáhají vybrat ty části mysli – ty oddělené části psychiky, ty dílčí osobnosti – které prožívají negativní emoce, a „vyzvat“ je k soustředěnému, meditativnímu setkání. Tato sezení se většinou snaží najít a léčit všechna malá i velká traumata, jež mohly jednotlivé dílčí osobnosti utrpět.

Co přesně si pod pojmy „dílčí osobnosti“ a „oddělené části psychiky“ představit? Neurovědci by je pravděpodobně označili za neuronové sítě uvnitř mozku, které spolu navzájem komunikují. Psycholog John Mayer přišel v roce 1995 s přelomovým pojetím této problematiky. Ve svém osobnostním modelu rozdělil psychiku na oddělené části (kterým říkal „činitelé“) a navrhl, abychom u každé z těchto částí rozlišovali čtyři složky, z nichž se skládá naše osobnost jako celek: emoce, znalosti, chování a vědomí. Jinými slovy, všechny naše vlastnosti a to, co cítíme, co si myslíme a za koho se považujeme, to vše může být obsaženo v těchto oddělených částech naší mysli, v těchto dílčích osobnostech. Je klidně možné, že každá z těchto dílčích osobností v našem mozku má a ovládá řadu neuronových sítí. Jakmile se v rozlišování mezi těmito dílčími osobnostmi a v práci s nimi zlepší dostatečný počet lidí, budeme si moci stanovit nový výzkumný záměr – prohloubit naše poznatky o povaze a funkcích těchto neuronových sítí.

Klíč ke spokojenému životu a k dosažení stavu prospívání je ukryt právě v rozlišování mezi těmito dílčími osobnostmi a v rozpoznávání jejich potřeb. Tyto oddělené části jsou někdy označovány také jako „mnohočetnost“ mysli, čímž se

chce vyjádřit, že tyto dílčí osobnosti jsou v rámci naší psychiky důležité. Emoce je v tomto kontextu možné chápat jako biologické posly, jež k nám jednotlivé dílčí osobnosti vysílají. Mnoho lidí vnímá své emoce jako hendikep, jako překážku na cestě k úspěchu. Říkají si například: „Proč mě to pokaždé tak zasáhne, když mě otec kritizuje? Tak rád bych se mu postavil.“ Nebo: „Můj hněv mi znemožňuje dosáhnout mých cílů. Musím se ho naučit ovládat.“ Negativní emoce jsou výstražné zprávy, které nás mají upozornit, že některé z našich potřeb nejsou uspokojovány. Pozitivní emoce nám naopak sdělují, že jiné potřeby uspokojeny jsou. Oba druhy se tedy dají chápat jako prostředky „řízení sebe sama“ či péče o sebe. Máme pud sebezáchovy a vůli k seberozvoji; emoce tvoří systém, který nám připomíná naše potřeby.

Mimochodem, právě toto prožívá Riley Andersenová v animovaném filmu *V hlavě*, který v roce 2015 vyrobilo studio Pixar. Ve filmu se nepoužívají ty samé termíny, ale je tam dobře znázorněn koncept mnohočetnosti mysli. Riley-iny emoce jsou personifikovány a každá z nich je představena jako samostatná postava. Tyto postavy – Radost, Smutek, Strach, Vztek a Nechuť – spolu pak rozebírají, jak nejlépe zareagovat na fakt, že se rodina musí přestěhovat z Minnesoty do San Franciska. Ve filmu je také pěkně ukázáno, jak lze rozpoznáním emočních stavů jednotlivých postav zlepšit jejich fungování a povzbudit vzájemnou spolupráci, čímž posléze dojde ke snížení vnitřního napětí, vnitřních konfliktů a úrovně stresu, a také k vymizení pocitu neřešitelných dilemat (pocitu, že jsme se v životě zasekli a nemůžeme se pohnout z místa).

V této knize budeme lidskou psychiku rozdělovat na devět hlavních oddělených částí, nebo také aspektů, schopností či dílčích osobností. Těchto devět dílčích osobností mluví ke každému jinak – je to dáno tím, že každý člověk je jedinečný jak po stránce genetické, tak po stránce svých zkušeností, a má tedy jedinečné schopnosti a popudy. Zároveň lze ovšem předpokládat, že těchto devět dílčích osobností zrcadlí určité základní lidské potřeby a že jsou proto přítomné v každém z nás. A všichni máme schopnost naslouchat, všichni můžeme zjistit, co nám říkájí.



Zde je zmiňovaných devět oddělených částí naší mysli. V dalších kapitolách se na každou z nich podíváme blíže, některé z nich však jistě poznáte a rozlišíte již teď.

Poradce pro nezávislost  
 Poradce pro správu těla  
 Poradce pro sebedůvěru  
 Poradce pro stanovování standardů  
 Poradce pro dobrodružství  
 Poradce pro kreativitu  
 Výkonnostní poradce  
 Vztahový poradce  
 Poradce pro smysl života

Kromě těchto devíti dílčích osobností naší mysli, kterým během našich sezení říkáme „devět členů Vnitřní rodiny“, je zde ještě desátá – Vědomé já. Můžete si ji představit jako pomocníka, jenž nám zbývajících devět pomáhá vnímat zřetelněji. Vědomé já je koncept převzatý z modelu vědomého vedení sama sebe, který vytvořil Richard Schwartz. Je to ta část mysli, jež dokáže vnímat všech devět rozdílných oddělených částí, a zároveň je umí v daném okamžiku sjednotit tak, aby vytvořily naši osobnost. V následující kapitole se na Vědomé já podíváme podrobněji. Ještě předtím o něm však musíme něco říci; celý koncept pak bude srozumitelnější a přístupnější.

Vědomé já je schopno udržovat si od členů Vnitřní rodiny odstup; je schopno jim naslouchat a rozumět jejich individuálním záměrům, schopnostem a emočním stavům. Vědomé já pozoruje zvědavě, s otevřenou myslí, s porozuměním, s přijetím a s pochopením – a bez odsuzování. Představte si ho jako zkušeného manažera, jenž během vypjaté diskuze zachová klid, trpělivě vyslechně všechny zúčastněné a pak dokáže celou debatu shrnout stručným a jasným komentářem, návrhem nebo pozorováním, které jde přímo k jádru věci a které dané téma podá přehledně a srozumitelně.

Vědomé já je velitel týmu Vnitřní rodiny, je to vůdce zodpovědný za jeho každodenní výkony. Podporuje spolupráci jednotlivých oddělených částí mysli a jejich harmonické vztahy. V ideálním případě se každý člen naší Vnitřní rodiny (tedy každá dílčí osobnost) během našeho života stane spokojeným a šťastným; jinými slovy, podaří se naplnit všechno jeho potřeby a bude mít možnost se naplno projevit. Pokud je naše Vnitřní rodina z převážné části spokojená a pokud jsou její schopnosti využity a nastaveny tak, aby ladily s našimi hodnotami, potom *prospíváme*.

Pokud se naučíte, jak se naladit na všechny členy své Vnitřní rodiny, rozpoznat, co vám říkají, a následně také v souladu s tím konat, dosáhnete stavu prospívání. V této knize vám ukážeme, jak na to. Postupně vám představíme všechny členy Vnitřní rodiny a ukážeme vám, jak se naladit na to, co vám ta která dílčí osobnost říká. Potom budete vědět, které vaše potřeby nejsou naplňovány, a budete moci tuto nerovnováhu napravit, čímž se zvýší celková kvalita vašeho života a vy začnete prospívat.

Vaše Vnitřní rodina v tomto směru připomíná tu skutečnou. Pokud se některý člen vaší skutečné rodiny trápí, ovlivňuje to všechny ostatní; nikdo pak nemůže opravdu naplňovat svůj potenciál. Když jsou ale všichni šťastní a spokojení, celá rodina díky tomu funguje lépe a zažívá pocit všeobecné pohody.

Vše vám budeme ukazovat na konkrétních příkladech. Koučka Meg podobný proces podstoupila s mnohými ze svých klientů – pomohla jim rozpoznat a přijmout jednotlivé členy jejich Vnitřní rodiny. Pojďme se nyní podívat na příklady dvou klientů – všimněte si, jak se jednotlivé oddělené části jejich mysli projevovaly, a to pozitivně i negativně, a jak se s nimi oba klienti naučili pracovat. Není náhodou, že jakmile tito lidé svým dílčím osobnostem porozuměli, jejich život se zlepšil a začali prospívat.

## NANCY: nejprve vztek a poraženectví, pak rozum a úspěch

Nancy přišla za koučkou Meg s problémem, který terapeuti a koučové zabývající se zdravím a wellness znají velmi dobře: chtěla zhubnout. Koučka Meg k problému snížení váhy přistoupila tak, jak jsme si ukázali – pomohla Nancy, aby se naladila na svou Vnitřní rodinu. Díky koučování pak Nancy ve svém vnitřním monologu dokázala rozlišit jednotlivé hlasy a společně s Meg také odhalily tři převažující negativní emoce: vztek, poraženectví a frustraci.

Vztek přicházel především od prvního hlasu, který Nancy slyšela – od nelí-  
tostného vnitřního kritika, jímž byl Poradce pro stanovování standardů. „Jsi  
zoufalec,“ říkal jí tento člen Vnitřní rodiny. „Jsi tlustá. A bez ohledu na to, co se  
s tím pokusíš udělat, vždycky tlustá budeš.“

Tento neustálý přívál negativity udolával jiného člena její Vnitřní rodiny –  
Poradce pro sebedůvěru. Pokud chceme ve svém životě udělat smysluplné  
změny, důvěra ve vlastní schopnosti – neboli „self-efficacy“, „vnímaná osobní  
účinnost“, jak ji nazývají psychologové zabývající se osobností a chováním – je  
klíčovým předpokladem. Musíme věřit, že to dokážeme. Věřit, že to možná  
nebude zítra a že možná nedosáhneme cíle, který jsme si vytyčili, ale že jed-  
nou svůj záměr alespoň zčásti naplníme. Nancy tomu věřit nedokázala. Její  
Poradce pro sebedůvěru mlčel, a to především kvůli neustálému dotírání  
vnitřního kritika. Právě odtud pramenila druhá emoce, kterou s koučkou Meg  
odhalily: poraženectví.

„Proč se namáhat?“ říkal Poradce pro stanovování standardů pokaždé,  
když se Nancy odhodlávala jít do posilovny nebo věnovat čas a energii pří-  
pravě zdravého jídla. „Stejně to k ničemu nebude. Vyzkoušeli jsme už milion  
různých diet. Milionkrát jsme začali cvičit, milionkrát jsme s tím přestali. Je to  
k ničemu.“

Třetí hlas, který Nancy s pomocí koučky Meg rozlišila, byl naplněný fru-  
strací, poslední z emocí, kterou společně odhalily. Tento hlas patřil dílčí osob-  
nosti, kterou jsme nazvali Poradcem pro správu těla. Tento moudrý hlas nás  
upozorňuje na naše fyziologické potřeby. Velmi dobře věděl, jak by Nancy

mohla do svého denního programu zařadit více fyzických aktivit a jak by se mohla lépe vyhýbat nezdravým pokrmům.

Stačilo by několik jednoduchých úprav režimu a Nancy by mohla třikrát týdně půl hodiny chodit na svém běhacím pásu a dvakrát týdně zajít do posilovny na spinning. Kdyby se tohoto plánu dovedla držet, udělala by svému tělu skvělou službu. Poradce pro správu těla rovněž věděl, že základem každé úspěšné diety je vždy zelenina a ovoce. Nancy by klidně mohla jíst chutná a vydatná jídla, jež by zároveň byla i zdravá.

Poradce pro správu těla Nancy vytrvale opakoval, aby si místo sušenky vzala jablko, vypnula televizi a nastavila si budík o půl hodiny dřív – další den by tak před snídaní stihla chůzi na pásu. V čem byl problém? Nancy tomuto hlasu nenaslouchala. Vnitřní lomoz vytvořený zuřivými a šířavými poznámkami Poradce pro stanovování standardů a poráženeckým reptáním Poradce pro sebedůvěru byl tak ohlušující, že v něm nebyl slyšet moudrý hlas Poradce pro správu těla. „Kdybyste se na chvíli uklidnili,“ říkal Poradce pro správu těla, „poradil bych jí, co má dělat. Vy dva znáte jen vztek a poraženectví. Mě nikdo neposlouchá.“

Zde je na místě malé vysvětlení. Když hovoříme o těchto hlasech, o oddělených částech a dílčích osobnostech, které nám něco říkají, nejedná se samozřejmě o záznam rozhovoru, jež bychom nějakým způsobem nahráli. „V mysli každého z nás plyne neustálý vnitřní monolog,“ říká koučka Meg. „Mám za sebou stovky podobných sezení a mohu vám říct, že dialogy, jež vám zde předkládáme, mají velmi blízko k tomu, co se skutečně odehrává v našich myslích.“

Jakmile se dokážete lépe naladit na svou Vnitřní rodinu, zjistíte, že to platí i pro vás. Tyto vnitřní dialogy nejsou ani abstraktním filozofováním, ani mystickými zápisky z podsvětí, ani nějakým zvláštním psychologickým jevem. Jedná se prostě a jednoduše o části vás, které hovoří s jinými částmi vás!

V případě Nancy bylo důležité dát Poradci pro stanovování standardů pocit, že je vnímán. Nancy využila své Vědomé já a sledovala protichůdné

hlasy a emoce, jež měla ve svém nitru, a následně pochopila, co jí tento konkrétní hlas říká. Pomohlo jí to dojít k několika důležitým zjištěním.

Koučka Meg ji celým procesem provázela. Nejprve bylo třeba přijmout, že Poradce pro stanovování standardů sice dokáže být sarkastický a že jeho poznámky mohou člověka zraňovat, ale v jádru to s námi myslí dobře. Právě díky této dílčí osobnosti jsme schopni stanovovat si cíle a dosahovat jich, právě díky ní se posouváme a zlepšujeme. Díky ní se stáváme lepšími lidmi. Nancy se však musela naučit, jak Poradce pro stanovování standardů změnit z věčně nespokojeného kritika na trenéra, který by ji povzbuzoval. Zahrnovalo to změnu jejích cílů – jakmile si stanovila realističtější mety, její vnitřní kritik byl rázem spokojenější. Nancy brala hubnutí jako většina lidí – chtěla shodit co nejvíc a co nejrychleji. Výsledky se ovšem nedostavovaly tak rychle, jak si přála, její vnitřní kritik si ji kvůli tomu dobíral a Nancy to vzdala. Jakmile však pochopila, že nesmí Poradci pro stanovování standardů nakládat tolik, *a navíc* začala naslouchat tomu, co jí říkali ostatní členové její Vnitřní rodiny, zjistila, že postupné zlepšování se je daleko lepší cesta.

Výsledek? Nancy začala dělat to, co jí radil Poradce pro správu těla. Postupně upravovala svůj jídelníček a zvyšovala svou fyzickou zátěž. Ručička váhy šla pomalu, ale jistě dolů. Začala si víc věřit, začala být veselejší. Malé krůčky a malé úspěchy Nancy motivovaly, aby se nevzdávala. I Poradce pro stanovování standardů byl s jejími výsledky spokojenější. Poradce pro správu těla jí dál radil a všichni společně pracovali na dosažení vysněného cíle.

Nancy nakonec zhubla téměř čtrnáct kilogramů a novou váhu si stále drží. Prospívá. A je velmi hrdá na svou Vnitřní rodinu!

### **IAN: vytváření problémů, hledání řešení**

Ian byl pětatřicetiletý programátor, který dokázal být velmi kreativní. Navrhoval akční počítačové hry, především v žánru fantasy. Koučka Meg k tomu poznamenala: „Nejsem část populace, kterou by počítačové hry zajímaly, ale

rozhodně mám úctu k jeho práci – vytvořit tyto imaginární světy a rozličné příběhy, jež se v nich odehrávají, není jen tak.“

Když Ian ke koučce Meg přišel, byl také novopečeným otcem. Řešil tedy to stejné, s čím se potýká většina čerstvých rodičů – snažil se najít rovnováhu mezi rodinou a kariérou. V Ianově případě to ale bylo o něco komplikovanější – vždycky byl nepořádný a nedokázal si svůj čas dobře rozvrhnout. Právě proto se rozhodl vyhledat koučku Meg. Je třeba říct, že něco podobného není u kreativních lidí nijak výjimečné, naopak, je to téměř klišé. Ian se však kromě své neorganizovanosti musel náhle potýkat i s nedostatkem spánku a s novými povinnostmi, které příchod dítěte znamenal.

Začalo se mu stávat, že zapomněl na nějakou schůzku, a když už přišel, tak pozdě. Neodpovídal na e-maily. Jednou se mu dokonce stalo, že si na stejnou dobu pozval uchazeče o místo a důležitého klienta. Před jeho kanceláří tedy čekali dva lidé, kteří se s ním měli sejít ve stejný čas! To bylo opravdu trapné. V práci se jeho nespolehlivost pomalu stávala problematickou. Dříve se tomu jeho spolupracovníci zasmáli a řekli něco jako „No jo, to je náš Ian“, nyní jim začínala docházet trpělivost. Spousta lidí byla jeho chováním zklamaná, a to včetně jeho ženy. Novopečená maminka s dítětem situací samozřejmě také trpěla. Jednou například Ian zapomněl, že bude mít dítě na starosti, a jeho manželka se kvůli tomu musela znovu objednávat k doktorovi. Ale přesto si svůj čas nedokázal lépe zorganizovat a pak se na sebe kvůli tomu zlobil.

Takto situace vypadala zvenčí. Když se Ian spolu s Meg naladil na svou Vnitřní rodinu, zjistil, že jejím nejvýraznějším hlasem je Poradce pro kreativitu. To nebylo nijak překvapivé. Tato dílčí osobnost miluje spontánnost a brání se jakémukoli řádu nebo organizaci nudných věcí. U Iana však přehlušovala jiný hlas, jenž mu chyběl nejvíc – Výkonnostního poradce. Jak napovídá její jméno, tato dílčí osobnost prahne po řádu.

Během jednoho z jejich společných sezení koučka Meg Iana přesvědčila, aby svému Výkonnostnímu poradci dovolil, aby mu sdělil své potřeby. Ian se pak postavil a založil si ruce na prsou – bylo na něm vidět, že je rozmrzelý.

„Co ten hlas říká?“ zeptala se koučka Meg.

„Nevím, proč ses mě ještě nezbavil,“ odpověděl Ian. „Dělám seznamy, hlídám tvůj rozvrh, říkám lidem, že se s nimi v určitý čas setkáš, a ty mě prostě ignoruješ.“

Na tomto místě musíme znovu zdůraznit, že proces naladění se na svou Vnitřní rodinu není upadnutím do transu, nepřipomíná to scénu z béčkového filmu. Pamatujte, že tyto hlasy k vám mluví neustále, vaše emoce jsou vždy na dosah ruky. Vy se musíte naučit jediné – způsob, jakým rozlišovat, kdo vám co říká. Každý z těchto hlasů samozřejmě stále představuje vás, respektive vaši část, nemluví k vám nikdo cizí.

Koučka Meg Ianovi pomohla najít hlas, který patřil Výkonnostnímu poradci. Tato dílčí osobnost byla dlouho přehlížená, nyní byl však Ian vzhledem k okolnostem pod větším tlakem a Výkonnostní poradce pro něj byl důležitější než kdy dřív. A je jasné, že čím víc ho ignoroval, tím víc se jeho situace zhoršovala a tím víc byl tento hlas rozčilený.

Jakmile Ian pochopil, kde se v něm onen všudypřítomný vztek bere, jakmile pochopil, že tato část jeho osobnosti by mu mohla pomoci, že by jeho životu mohla vrátit určitý řád a disciplínu, začal mírně potlačovat svého Poradce pro kreativitu – ačkoli ten u toho brblal: „Tohle je nuda!“ – a dávat větší prostor Výkonnostnímu poradci. Poradce pro kreativitu měl stále navrch, potlačovaný hlas ale dostal možnost, aby se projevil.

Koučka Meg Ianovi navrhla, aby si se sebou každý den udělal dvě deseti-minutová sezení – jedno po snídani, jedno po obědě – a aby během nich svůj den přizpůsobil svým aktuálním potřebám. Aby si napsal nebo upravil své to-do listy, přečetl nové e-maily a zkontroloval svůj diář (a přesvědčil se tak, že nezapomněl na žádnou schůzku).

Právě během těchto organizačních přestávek dával Ian prostor svému Výkonnostnímu poradci, který se během nich mohl projevit a přispět ke společné věci. A jak se Ianův život postupně zpřehledňoval a zlepšoval – aniž by musel obětovat Poradce pro kreativitu – začal si Výkonnostního poradce více vážit.

Je nyní z tohoto muže člověk, který má nejlépe uklizený stůl v celé firmě a který vždy chodí včas? To samozřejmě ne. Pořád je to ten samý Ian, talen-

tovaný člověk s velkým kreativním potenciálem. Schůzky už ale nezmeškává a na e-maily neodpovídá v řádu týdnů, a především má teď jeho život alespoň základní řád. A co je nejdůležitější – naučil se, že tuto část své osobnosti dokáže ovládat. Stačilo, aby jí naslouchal.

## CO MŮŽE NÁŠ TÝM UDEĚLAT PRO TEN VÁŠ

Snažíte se utišit ono vnitřní šílenství a chaos; usilujete o to, abyste ve všech ohledech prospívali. Jasnější představu o tom, jak vedete svůj život a co je příčinou vašich vnitřních rozporů a neshod (nebo oněch tak často zmiňovaných „smíšených pocitů“), přitom nejlépe získáte právě tak, že svou osobnost budete vnímat jako soubor nejméně devíti částí – částí, které jsme nazvali oddělenými částmi mysli, dílčími osobnostmi nebo hlasy – a přijmete, že tyto části vyjadřují vaše nejzákladnější pudy, sklony, schopnosti a potřeby. K vaší osobnosti dále patří i Vědomé já, díky němuž si tyto dílčí osobnosti dokážete uvědomovat. Pokud budete jednotlivým částem své osobnosti naslouchat a pokud si budete všimát, jakými způsoby a v jakých situacích ovlivňují vaše chování, budete se tomu moct přizpůsobit a vědomě své chování upravit tak, jak si budete přát. V následujících kapitolách si kromě jiného ukážeme i různé cesty, jak toho dosáhnout. Tato kniha vám může pomoci především v následujících věcech:

- **Naučíte se, jak pracovat jako tým:** vaše Vědomé já může z kakofonie vnitřních hlasů vytvořit krásnou hudbu a zabránit, aby se některé z nich prosazovaly příliš, nebo dokonce zcela ovládly váš mozek (jako se to stalo Nancy s jejím Poradcem pro stanovování standardů a Ianovi s jeho Poradcem pro kreativitu). Když vaše Vnitřní rodina pracuje jako *tým*, budou její členové usilovat o dosažení společného cíle – pomoci *vám*, aby se vám v životě dařilo.
- **Pochopíte jazyk emocí:** každý člověk se potýká s divokou směsí pocitů, která se neustále mění a kterou může být obtížné pochopit. Hlasy, jimž nasloucháte, si mohou navzájem odporovat, z čehož jste potom zmatení. Pokud ovšem tyto hlasy dokážete přiřadit ke konkrétním emocím a pocho-



pit, co tyto emoce představují, můžete se svou Vnitřní rodinou lépe pracovat a jednotlivé hlasy sladit.

- **Odhalíte v sobě potenciál, o němž jste dosud neměli ani tušení:** řada lidí má zkreslené představy o svých přednostech a slabínách. Připomeňme si Iana – zdálo se, že neuspořádanost jeho mysli je způsobena Poradcem pro kreativitu, který se utrhl ze řetězu, a přitom se jednalo o přehlížení Výkonnostního poradce. Stejně tak si někteří z vás mohou myslet, že nejsou dostatečně kreativní, což je omezuje (týká se to především těch, kdo mají uspořádanou a přísně kontrolovanou mysl, kterou řídí především Výkonnostní poradce). V těchto případech ale často stačí utlumit právě tento silný hlas v popředí a Poradce pro kreativitu se náhle ozve sám. Jistě, Van Gogh ani Bach z vás nejspíš nebude, ale dokážete být spontánní, myslet sami za sebe a přicházet s neotřelými a inovativními nápady, které byste u sebe vůbec nečekali.
- **Výrazně posílíte svou sebekontrolu:** tuto knihu lze chápat také jako návod k pochopení toho, co se děje „tam uvnitř“, jako způsob, jak se zorientovat v kakofonii svých vnitřních hlasů. Možná vám někdy někdo řekl, abyste se chovali lépe, že na světě nejste sami. Právě tak si můžete představit své emoce a potřeby, právě tak můžete přemýšlet o jednotlivých částech své mysli – je třeba brát ohled i na ty, které by se jinak nedostaly ke slovu. Váš život pak bude zdravější a šťastnější, bude se vám lépe dařit. Jste připraveni? Pojďme na to!



## DEVĚT ČLENŮ VAŠÍ VNITŘNÍ RODINY – A JEDNO VĚDOMÉ JÁ

**K**e koučce Meg přicházejí lidé většinou tehdy, když s něčím zápasí. Stejně tomu bylo i s jednou novou klientkou, jež za ní nedávno přišla, aby s ní probrala své dilema.

Karen měla dvě děti a byla na ně sama. Potřebovala se vrátit do zaměstnání, aby se nemusela spoléhat na alimenty od exmanžela. Karen byla vzdělaná – vystudovala vysokou školu zaměřenou na ekonomii a než se jí narodilo první dítě, nějakou dobu pracovala. Posledních několik let ale strávila jako matka v domácnosti a když přišla ke koučce Meg, na pracovní zkušenosti se už dávno spoléhat nemohla. Jeden hlas (ten, který nazýváme Poradcem pro nezávislost) si velice přál vrátit se do zaměstnání – Karen chtěla sobě i okolí dokázat, co dovede, chtěla se víc spoléhat sama na sebe, aby nebyla odkázaná jen na podporu bývalého partnera. Její Vztahový poradce – hlas, jenž bychom mohli nazvat jejím „mateřským citem“ – jí v tom však bránil. Chtěla být nablízku svým dětem.

Tyto dvě dílčí osobnosti, Poradce pro nezávislost a Vztahový poradce, se v ní svářely – obě byly výrazné a obě měly rozumné argumenty, kterými se Karen během neustálého vnitřního dialogu snažily přesvědčit, aby naslouchala právě jim. Dokonce se navzájem podrývaly. Jakmile chtěla Karen podniknout konkrétní kroky k nalezení nového zaměstnání, ozval se její Vztahový poradce: „Dnes se s tím personalistou sejít nemůžeš,“ řekl jí pokaždé. „David má přece fotbal... a Jennifer jde večer na tancování. Musíš je tam odvézt a pak je vyzvednout.“

Úplně stejně na ni však útočil i Poradce pro nezávislost – napomínal ji pokaždé, když musela něco platit nebo když odložila dovolenou, protože se bála, že

by nemusela vyjít s penězi. „Máš na víc,“ říkal. „Nemusíš být závislá na tom, co dostáváš od bývalého – stejně ti to posílá jenom proto, že musí. Vrať se do práce a ukaž jim, že se o sebe dokážeš postarat sama.“

Někteří koučové mají pro Karenin stav přílehlavé pojmenování – „uvíznout v patové situaci“. Karen se v takovéto patové situaci skutečně ocitla – dvě části její osobnosti se dostaly do sporu a odmítaly se vzdát. Její Vztahový poradce byl tak silný, že ji nutil, aby zahálela. Nedovolil jí, aby udělala cokoli, co by mohlo vést k získání zaměstnání v jejím oboru. Vždycky měl po ruce nějakou výmluvu. Její Poradce pro nezávislost ji ale zároveň nabádal, aby využila svůj potenciál a své schopnosti, a každý den jí připomínal, že je závislá na bývalém manželovi.

Pro Karen to bylo podobné, jako kdyby se ocitla uprostřed hádky – ve všem tom křiku nic dalšího neslyšela a nedokázala jasně přemýšlet. Byla paralyzovaná a nedokázala se přiklonit ani na jednu, ani na druhou stranu. A aby se z toho konečně nějak dostala, rozhodla se jít ke koučce Meg.

Poté, co ji Meg pozorně vyslechla, jí vysvětlila, jaké síly ji do této patové situace dostaly. Nabádala ji, aby si obou hlasů vážila; oba měly svým způsobem pravdu a oba se jí snažily pomoci. „Tyto části, tyto hlasy, tyto členové Vnitřní rodiny jsou koneckonců jen dílky, z nichž se skládáme,“ řekla Karen koučka Meg. „Nejsou to viry, není to žádná manipulace zvenčí. Jste to vy, Karen, přesněji řečeno vaše část.“

Koučka Meg jí také vysvětlila, že tyto hlasy se sice na ničem neshodly, oba však upozorňovaly na důležité věci. Bylo naprosto v pořádku, že Karen její Vztahový poradce pobízel, aby se starala o své děti; stejně tak bylo správné, že ji její Poradce pro nezávislost nabádal, aby se vrátila do práce a znovu ukázala sobě i ostatním, že je schopná, inteligentní a nezávislá žena. (Druhý hlas byl ještě podpořen Poradcem pro stanovování standardů, který sice nebyl tak výrazný, ale v tomto sporu stál za Poradcem pro nezávislost.)

Koučka Meg Karen pomohla, aby se na své vnitřní hlasy dokázala lépe naladit a aby si jich víc vážila – řekla jí, ať si svou mysl představí jako rádio a jednotlivé dílčí osobnosti jako stanice. Pak Karen požádala, aby pomalu otáčela knoflíkem a pokusila se postupně naladit každou z nich. Některé z těchto hlasů byly slabé,

jako by stanice vysílaly z velmi vzdáleného místa, jiné byly naopak překvapivě výrazné. Byly dokonce tak hlasité, že je Karen málem musela ztlumit. Koučku Meg nepřekvapilo, které dílčí osobnosti se ukázaly jako dominantní, i když Karen chvíli trvalo, než je od sebe dokázala jednoznačně rozpoznat.

Naladění se na vnitřní hlasy nemusí (a nemělo by) zahrnovat utišení či odpouštění jednoho a zesílení druhého. Většinou se jedná spíše o proces zvažování, co člověku který hlas říká a jak dosáhnout toho, aby byly spokojené všechny. Jinými slovy, zprávy, jež nám naše dílčí osobnosti posílají, se snažíme dekodovat v kontextu jejich propojení s našimi základními potřebami, pudy a schopnostmi. Koučka Meg se o tento přístup podělila s Karen, a nyní se o něj v této knize dělí i s vámi. (S Karen se ještě setkáme – zbytek jejího příběhu bude popsán na jiném místě této kapitoly.)

Je pravda, že zmiňovaných devět členů Vnitřní rodiny máme všichni. Zároveň je ovšem každý z nás jedinečný, a to jak po stránce genetiky, tak po stránce životních zkušeností, jež naše dílčí osobnosti určují a formují. Proto může Vnitřní rodina každého z nás fungovat odlišným způsobem.

Jelikož těchto devět oddělených částí naší mysli komunikuje prostřednictvím našich emočních stavů, prožíváme složitou a neustále se měnící směs pocitů. Některé mohou být pozitivní, jiné negativní. Některé jsou jemné a nenápadné, jiné výrazné. V této knize vás koučka Meg naučí to, co naučila Karen i mnoho dalších klientů – schopnost nakládat s jazykem emocí tak, abyste z nich dokázali odvodit cenné informace o svých potřebách, pudech, schopnostech a hodnotách. Jinými slovy, abyste dokázali nalézt recept na prospívání, který je vhodný právě pro vás.

V této úvodní části jste se dozvěděli, jak se jednotlivé dílčí osobnosti jmenují a proč jim říkáme členové Vnitřní rodiny. Na příkladech jste také viděli, jak mohou ovlivňovat chování člověka. Nyní je čas, abyste je poznali lépe, abyste zjistili, jak zní, a abyste si je dokázali lépe představit!

## VNITŘNÍ RODINA

Těchto devět částí naší mysli je projevem našich nejdůležitějších potřeb, pudů, schopností a hodnot. Společně pak vytváří základ naší osobnosti.

Abychom je od sebe dokázali snadněji odlišit a abychom jim lépe rozuměli, pojďme se s každou dílčí osobností seznámit blíže.

### Poradce pro nezávislost

Všichni chceme být pány svého života a dělat jen to, co dělat chceme a co nějakým způsobem odráží naše životní postoje a hodnoty. Nemáme rádi, když je na nás v tomto směru vyvíjen tlak zvenčí, a pokud nám někdo říká, co bychom měli, nebo dokonce musíme dělat, můžeme se proti tomu začít bouřit. Funguje to i obráceně – jestliže máme na výběr a jedna z možností je pro nás zajímavá, často se rozhodujeme tak, abychom projevili svou nezávislost. Poradce pro nezávislost se může projevit jako potřeba vyletět z hnízda a žít si svůj život po svém. Psychologové Edward Deci a Richard Ryan, kteří se naší potřebou nezávislosti zabývají více než třicet let, ji považují za nejzákladnější součást lidské psychiky a věří, že všechno ostatní se odvíjí od ní.

*Jak může Poradce pro nezávislost znít:*

„Nechci být jako mí rodiče, budu si věci dělat po svém.“

„Už mě nebaví poslouchat příkazy někoho jiného. Možná bych si měl vzít na pár týdnů dovolenou, sednout na motorku a jenom tak si jezdit. Nebo bych mohl začít podnikat.“

„Nechci, aby se celý můj život točil kolem potřeb ostatních členů mé rodiny. Chci budovat kariéru. Chci se věnovat svým koníčkům. Svůj život si budu žít po svém.“

*Jak může Poradce pro nezávislost vypadat:*

Žena ve stylovém koženém saku a úzkých kožených džínách, která stojí vedle sportovního auta.

Jednadvacetiletý muž, který se rozhodl pracovat v marketingovém oddělení jednoho malého, ale čím dál úspěšnějšího pivovaru, ačkoli ho jeho rodiče – oba lékaři – přemlouvají, aby šel studovat práva nebo medicínu.

### Poradce pro správu těla

Co se týče naší fyziologie, snažíme se vždy o udržení určité rovnováhy. Chceme, aby po chvílích vyčerpání přišla doba odpočinku a tělesného zotavení. Usilujeme o bezpečí a stabilitu. Nasloucháme svému tělu a signálům, jež nám vysílá – víme, kdy máme zklidnit svůj nervový systém a svou mysl, což následně zlepší výkonnost našeho mozku. Poradce pro správu těla je dílčí osobností, která ví, co naše tělo potřebuje. Když si čteme o nějakém cvičebním programu a o tom, jak s ním začít nebo jak nezlenivět a vydržet u něj dlouhodobě, často se dozvíme, že máme „naslouchat svému tělu“ – jedná se právě o hlas Poradce pro správu těla.

#### *Jak může Poradce pro správu těla znít:*

„Nejez tu sušenku. Dostaneš do sebe velké množství cukru a tvůj mozek se s tím nebude umět vyrovnat.“

„Dnes bys měl jít spát brzo. Prospěje ti, když si pořádně odpočineš.“

„Udělej si tento víkend volno. Během týdne jsi hodně pracoval a měl by sis dát pozor, abys to nepřehnal nebo abys nebyl nemocný.“

#### *Jak může Poradce pro správu těla vypadat:*

Mladá instruktorka se štíhlou a pevnou postavou, která ví, jak si udržet zdraví a jak se dostat do kondice. Je také mistryní rovnováhy, a to v přeneseném smyslu i doslova – právě na rovnováhu si totiž Poradce pro správu těla potrpí nejvíc.

Štíhlý sedmdesátiletý muž, který chodí na lekce spinningu a posiluje pod dohledem osobního trenéra. Stravuje se zdravě, už od dětství totiž trpí diabetem prvního typu a snaží se s ním bojovat.

## Poradce pro sebedůvěru

Všichni si chceme věřit, všichni máme základní potřebu být schopní. Tuto dílčí osobnost si lze představit jako lva, jenž se někdy projevuje hrdě a občas si vykračuje téměř královsky. Může se stát, že to přežene (pokud se náš Poradce pro sebedůvěru projevuje příliš hlasitě). Naše představa o vlastní síle či moci je klíčovým faktorem, který určuje naše činy. Pokud nevěříme, že jsme něčeho schopní, je menší pravděpodobnost, že bychom se o to pokusili. Poradce pro sebedůvěru se často dostává do sporu s Poradcem pro stanovování standardů, jenž představuje našeho vnitřního „posuzovatele“ – tato dílčí osobnost posuzuje, jak nám co jde, a někdy laťku nastaví příliš vysoko.

*Jak může Poradce pro sebedůvěru znít:*

„Zvládnou ten protékající záchod opravit sám.“

„Dokážu s ním mít plnohodnotný a milující vztah.“

„Pokud to šéf bude potřebovat, dokážu ten projekt dodělat včas. Žádný problém.“

*Jak může Poradce pro sebedůvěru vypadat:*

Zkušená a schopná manažerka, která zvolna prochází kanceláří, řeší problémy, vydává příkazy a povzbuzuje zaměstnance k lepší výkonům. Má důvěru ve své vlastní schopnosti, ví, že dokáže tuto velkou firmu řídit efektivně.

Čtyřicetiletý podnikatel v džínách a saku, který vám s nadšením vypráví o svých dobrodružstvích ve světě moderních technologií, a to jak o těch úspěšných, tak i o těch, jež tak dobře nedopadla. (Během vyprávění vás vezme na projížďku svým drahým sportovní autem a naznačí, že k úspěchu ho přivedly právě chyby a to, co se díky nim naučil.)

## Poradce pro stanovování standardů

Tato naše část nás hodnotí a posuzuje. Stanovuje ve všem laťku a zkoumá a hodnotí, jak si ve svém životě vedeme, a to jak v kontextu vnímání a posuzování vlastní



výkonnosti, tak v kontextu toho, jak naše přispění hodnotí a oceňují ostatní. Poradce pro stanovování standardů posuzuje naši výkonnost ve všech oblastech našeho života. Zvláště aktivní je pak v sociální sféře – člověk je přece jen tvor společenský a usiluje o potvrzení, uznání, ocenění a spravedlivé zacházení. Jsme nejspolečenštějšími zvířaty na celé planetě, proto se jedná o jednu z nejzákladnějších lidských potřeb. Žádný člověk není ostrov sám pro sebe, všichni chceme být přijímaní a uznávaní svými kolegy, přáteli, rodinou a komunitou.

V nejhorších případech se tato část naší mysli stává věčně nespokojeným vnitřním kritikem. Poradce pro stanovování standardů pak neustále hledá chyby a nedokonalosti a zvyšuje laťku tak, abychom ji nikdy nedokázali překonat. V nejlepších případech je tato dílčí osobnost spokojená a přijímající – stanovuje nám náročné cíle, k celému procesu však přistupuje s myšlenkou osobního růstu a ví, že se jako lidé věčně učíme. Pokud se nám cílů nedaří dosáhnout, klade si podnětné otázky: „Co jsem se naučil, jak bych se mohl zlepšit?“

*Jak může Poradce pro stanovování standardů znít:*

„Nedokázal jsi splnit tento cíl.“

„Měl jsi švagrové říct, aby se starala o sebe.“

„Dali ti úkol a ty jsi to pořádně zpackala.“

nebo

„Tohle jsi zvládla opravdu dobře.“

„Chyby se prostě stávají. Poučíme se z toho.“

„Dneska jsi udělala kus práce, můžeš na to být hrdá.“

*Jak může Poradce pro stanovování standardů vypadat:*

Soudce v taláru, který drží soudcovské kladívko. Může se jednat o člověka chápavého a shovívavého (jenž většinou udělí podmíněný trest), nebo o někoho, kdo bez váhání věší.

Pětapadesátiletá žena, která se udržuje ve formě dlouhými procházkami a cvičením jógy, ale zároveň se nežene za přeludy a nesnaží se vypadat, jako by jí bylo třicet.

## Poradce pro dobrodružství

To, co nás nutí posouvat hranice, zlézat hory a vydávat se do nových neprobádaných končin, je naše potřeba zažívat nové situace, potřeba objevovat, učit se a měnit se. Psycholog Todd Kashdan ve své knize *Curious?: Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life* („Jste zvědaví? Zjistěte, co vám chybí k naplněnému a spokojenému životu“, česky dosud nevyšlo) tvrdí, že zvědavost je nejzákladnějším předpokladem naší tělesné a duševní pohody. Kashdan píše, že „zvědaví průzkumníci počítají s tím, že nové výzvy s sebou přinášejí nečekaná rizika, a jsou s tím smíření. (...) Zvědavý člověk se nesnaží rozumět všemu, nesnaží se svět kolem sebe ovládnout; přijímá místo toho nejistotu, která je nevyhnutelná, (...) a vidí život jako fascinující dobrodružství, během něhož můžeme objevovat, učit se a růst.“ Dnes, v rychle se proměňujícím světě jednadvacátého století, je schopnost přijímat změnu klíčová, neboť nám pomáhá uspět v novém tržním prostředí. Poradce pro dobrodružství se ale zabývá i menšími věcmi, jeho pozornost se nemusí upírat jen k tomu, co je vidět nejvíc.

*Jak může Poradce pro dobrodružství znít:*

„Každý večer jím to stejné. Dnes vyzkouším etiopskou kuchyni.“

„Každé Vánoce trávíme stejně. Proč si letos nevyrazit do Karibiku?“

„Přišel čas, abych si koupil nový počítač. Vždycky jsem měl operační systém Windows, teď bych mohl vyzkoušet Linux.“

*Jak může Poradce pro dobrodružství vypadat:*

Mladá žena s batohem, která se poprvé vydává na vzdálenou horu.

Starší pár, který se rozhodl jít na historickou prohlídku města, v němž bydlí už léta.

## Poradce pro kreativitu

Všichni máme základní potřebu být kreativní, mít nápady, mít bujnou fantazii a představivost, být spontánní. Poradce pro kreativitu nejlépe pracuje tehdy, když svou mysl nijak neomezujeme a necháme myšlenky, aby se jen tak toulaly. Pomůže

nám také, když se nemusíme soustředit na deadliney či cíle. Tato dílčí osobnost má ráda brainstorming, miluje hry a je impulzivní. Když funguje naplno, pomáhá nám dosahovat stavů „flow“ (volné plynutí, tok) – okamžiků, kdy si nějakou činnost tak užíváme, že ztrácíme pojem o čase.

*Jak může Poradce pro kreativitu znít:*

„Mám nápad, jak by se daly mé e-maily zorganizovat lépe.“

„Chtěl bych vyzkoušet nový cvičební program – žádné posilovací stroje, jen cvičení s vlastní vahou.“

„Chci pro své studenty vymyslet nový studijní plán.“

*Jak může Poradce pro kreativitu vypadat:*

Šéfkuchařka, která má na stole spoustu ingrediencí, z nichž se chystá udělat nové jídlo.

Investiční bankéř, jenž si po návratu domů sundá sako i vestu a začne své dcerce číst pohádku na dobrou noc. Do čtení se úplně ponoří a podle postav různě mění hlasy.

## Výkonnostní poradce

Náš mozek má naštěstí také své potřeby – chce být organizovaný, chce plánovat, chce krotit naše emoce a náhlé popudy a soustředit se na to, co je v dané chvíli důležité. Právě z této potřeby vychází dílčí osobnost, které říkáme Výkonnostní poradce. Je to schopný výkonný ředitel, jenž si díky své silné potřebě být produktivní dokáže poradit s rozptýlujícími emocemi a impulsy a s různými dalšími vyrušeními.

*Jak může Výkonnostní poradce znít:*

„Pojďme se podívat, co máme na dnešním to-do listu.“

„Objednal ses už na každoroční prohlídku u lékaře?“

„Nakupujeme zdravě, tedy tak, jak máme jíst?“

*Jak může Výkonnostní poradce vypadat:*

Účetní, která má daňové přiznání hotové dávno před uzávěrkou.

Rodič, jenž má plnou lednici, vyprané prádlo a čistý dům.

Sekretářka, která má všechny schůzky svého nadřízeného pečlivě poznamenané a pomáhá celé firmě, aby šlapala jako hodinky.

**Vztahový poradce**

Všichni chceme někoho milovat a být někým milováni; chceme být také úspěšní, pomáhat ostatním, aby naplňovali své potřeby, a mít pocit, že někam patříme. Část myslí, která má toto všechno na starosti, se jmenuje Vztahový poradce. Je to hlas soucitu, a to jak soucitu s ostatními, tak i s námi samými. Pokud se snažíme utišit vnitřní zmatek, utlumit negativní emoce a zklidnit se, je tato dílčí osobnost pro naše úsilí klíčová.

Vztahový poradce se může dostat do sporu s Poradcem pro nezávislost a Poradcem pro dobrodružství. Během celého života musíme usilovat o rovnováhu mezi touhou žít svůj život po svém a získávat nové a nové zkušenosti s potřebou mít dlouhodobé a kvalitní vztahy. K udržení této rovnováhy musíme často mnohé věci obětovat, musíme se přizpůsobit – svatba nebo narození dítěte jsou typickými příklady podobných situací.

*Jak může Vztahový poradce znít:*

„Jak můžu pomoci svému synovi? Zlobí se, protože ho nevzali do fotbalového týmu. Nechci, aby se kvůli tomu trápil.“

„Bojím se o svou kamarádku, které se poslední dobou nic nedaří. Těžce to nese.“

„Má kolegyně nedávno přišla o svého manžela a pořád se kvůli tomu trápí. Možná bych jí mohla poslat květiny, nebo jí aspoň zavolat a říct jí, že nám v práci chybí.“

*Jak může Vztahový poradce vypadat:*

Pečující rodič.

Přátelský a podporující trenér, jemuž leží na srdci blaho hráčů, ale který zároveň z každého z nich dokáže dostat to nejlepší.

Ředitel, který skutečně vede své podřízené.

### **Poradce pro smysl života**

Každý z nás má potřebu pokládat si velké otázky ohledně svého lidství, hledat v životě nějaký smysl, nějaký cíl, ať už na úrovni svých každodenních úkolů, nebo na úrovni lidstva jako takového. Všichni jsme součástí světa a vesmíru a je přirozené, že hledáme nějaký vyšší smysl, že dokážeme nahlédnout za hranice vlastních zájmů, že uvažujeme o své úloze v rámci společnosti jako takové a že se snažíme zjistit, jaké úmysly s námi má Bůh, osud či vesmír. Právě v této oblasti se projevuje Poradce pro smysl života.

*Jak může Poradce pro smysl života znít:*

„Proč se v tomto vztahu tolik trápím?“

„Má moje práce nějaký smysl? Dělá svět lepším?“

„Myslím, že mi bylo předurčeno, abych se oženil s touhle dívkou.“

„Proč je na světě tolik utrpení a násilí?“

*Jak může Poradce pro smysl života vypadat:*

Henry David Thoreau, slavný americký filozof a spisovatel, ve své chatě v lesích.

Žena na pláži, která přehlíží nekonečný oceán.

Členové rodiny, kteří sedí kolem stolu a se skloněnou hlavou se modlí.

Student filozofie, jenž má v ruce knihu o filozofech starého Řecka.

Na všech devět členů naší Vnitřní rodiny, nebo chcete-li jakéhosi „Vnitřního kmene“, se v následujících kapitolách podíváme podrobněji. Než se však zaměříme na detaily, je třeba udělat krok zpět. Naše mysl má schopnost

odpoutat se od hlučných vnitřních hlasů a bouřlivých emocí a přehrát nám jako film v kině, co se děje v našem mozku. Tento zcela přirozený stav se někdy nazývá „meta-vědomí“, jindy se používají barvitější výrazy „uvědomění“ nebo „všímavost“. Je to základní nástroj sebereflexe a změny, neboť nám umožňuje zmírňovat vliv přechodných emočních stavů a místo toho je pozorovat, rozpoznávat a přijímat, aniž bychom se jimi nechali ovládnout a ztratili nad sebou kontrolu. Pokud jsme otevření a vědomí, můžeme o svých aktuálních emocích hloubat, aniž bychom se jejich vírem nechali strhnout. V určitém smyslu je tedy tato všímavost naším základem, naším jádrem, díky němuž dokážeme své potřeby i sebe sama vnímat jasněji a objektivněji.

Této všímavosti či bytí v přítomném okamžiku budeme v této knize říkat Vědomé já. Jak jsme poznamenali v úvodu, Vědomé já je velitelem Vnitřní rodiny, který je zodpovědný za její běžný každodenní provoz a fungování; podporuje proto spolupráci mezi jednotlivými dílčími osobnostmi a usiluje o to, aby mezi nimi panovaly dobré vztahy. Lepší pochopení Vědomého já je prvním krokem na cestě k lepšímu pochopení našich potřeb. Proto začneme naši výpravu za objevováním svého nitra právě tady; právě odtud se vydáme na cestu za skutečným prospíváním.

## VĚDOMÉ JÁ

Známa britská rocková kapela The Who se v jedné ze svých nejoblíbenějších písní ptá: „Kdo jsi?“ Tuto otázku si občas klade každý z nás. Někteří na ni hledají odpověď celý život – chodí na psychoanalýzu, lezou po horách, berou drogy nebo se odstěhují na vzdálené, exotické místo. To vše s jediným cílem – nalézt onu nepopaditelnou definici *sebe*.

V kontextu této knihy jste souborem dílčích osobností, oddělených částí myslí, které jsou projevem rozličných impulzů, popudů a potřeb, jež všichni sdílíme. O těchto částech naší psychiky jsme již mluvili a ještě mluvit budeme.

Existuje však ještě další složka myslí, něco, co je nad vším ostatním – nazvali jsme ji Vědomé já. Abychom se dokázali naladit na dílčí osobnosti

a abychom je dokázali udržet ve vzájemném souladu, je naprosto nezbytné pochopit, co přesně toto Vědomé já je a jakou hraje v tomto procesu roli.

Co tedy máme na mysli, když říkáme *Vědomé já*? Psycholog Richard Schwartz, který vytvořil psychoterapeutický model systémů Vnitřní rodiny, strávil pětadvacet let studiem řízení a vedení sebe sama. Schwartz definuje *já* jako „jádro člověka“, jako tu část, která představuje vlastnosti jako soucit, zvědavost, rozumnost a důvěru ve vlastní schopnosti. Právě toto *já* je podle něj nejlépe uzpůsobeno k tomu, aby řídilo zbylých devět členů Vnitřní rodiny. A proč „vědomé“? Protože má schopnost zachovávat si odstup, může Vnitřní rodinu pozorovat a naslouchat jí, dokáže rozlišovat mezi jednotlivými úmysly, schopnostmi a pocity, a to se zvědavostí, otevřeností a soucitem, a především tak, že žádnou z dílčích osobností nikdy neodsuzuje.

S těmito devíti členy našeho vnitřního kmene, s těmito devíti oddělenými částmi naší mysli jsme se již setkali. Schwartz si Vědomé já představuje jako vnitřního vůdce, jako dirigenta našeho niterného orchestru o devíti hudebnících. Zkuste si ho (nebo ji) na chvíli představit, jak ve večerní róbě nebo ve fraku vystupuje na pódium a staví se před orchestr. Několikrát jemně klepne svou taktovkou, jinak je úplně potichu. Nehraje na žádný nástroj; řídí a vede ostatní. Právě tento vnitřní dirigent, toto Vědomé já, nám může pomoci zorientovat se v nepřetržitém rozhovoru probíhajícím v naší mysli a vtisknout chaotické a nelibozvučné souhře našich dílčích osobností kýžený řád.

Stejně jako se dirigent dokáže zaměřit na každou sekci orchestru, a dokonce i na každý jednotlivý nástroj a hudebníka, jenž na něj hraje, tak se naše Vědomé já dokáže zaměřit na každou jednotlivou část naší osobnosti – může nám představit soubor jako celek, ale může také nechat zahrát jen jeden nástroj. Schopnost zaměřit se na konkrétní hlas a odhalit jeho popudy a úmysly je velmi důležitá. Umožňuje nám to totiž odhalení příčin konkrétních negativních emocí, od nichž se pak můžeme odpoutat. Vědomé já nám říká: „Část mé osobnosti se zlobí, ale je to jenom jedna *část*. Nejsem to já jako celek. Pravděpodobně je někde ve mně část, která se nezlobí, ale já jsem se tolik soustředil na tu, která je rozčilená, že jsem si to vůbec neuvědomil.“